

# 2月の献立

令和6年 むつみ保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(木)	親子丼 もやしのとえ物 里芋のみそ汁 果物	牛乳 サーターアングー	鶏肉 卵 のり みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 里芋 小麦粉 ケーキミックス 油	玉ねぎ 椎茸 もやし 小松菜 人参 白菜 大根の葉 果物
2日(金)	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳 セサミクッキー	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 ごまドレッシング 小麦粉 ごま バター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ えのき 長ネギ 果物缶
3日(土)	麻婆豆腐丼 ナムル コンソープ 果物	牛乳 黒糖かりんとう	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 黒糖	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 生姜 もやし きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 果物
5日(月)	黒米ご飯 さばのみそ煮 大根の煮物 そうめん汁 果物	牛乳 ピザトースト	さば みそ 鶏肉 大豆 ウィンナー チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん 食パン バター	生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物 玉ねぎ ピーマン トマト
6日(火)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物缶	牛乳 小倉スコーン	鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 バター 小豆	生姜 にんにく ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物缶
7日(水)	玄米ご飯 ひじきのごま和え 魚フライ・タルタルソースかけ 豆乳入りさつま汁 果物	牛乳 おつゆ麩ラスク	白身魚 ひじき ツナ 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま パン粉 さつま芋 おつゆ麩 きな粉	切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物
8日(木)	 <b>お弁当会</b>	牛乳 かきあげ	ウィンナー もずく 卵 牛乳	小麦粉 油	玉ねぎ 人参
9日(金)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	牛乳 チーズいももち	牛肉 卵 みそ チーズ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 油 焼肉のたれ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
10日(土)	もずく丼 キャベツのごま和え イナムル汁 果物 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">旧正月</span>	フルーツゼリー おかき	もずく 豚ミンチ ちくわ 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 おかき ごま 糸こんにゃく ゼリー	生姜 ピーマン パプリカ コーン キャベツ もやし 人参 椎茸 大根 ねぎ 果物 果物缶
12日(月)	<b>振替休日(公休日)</b>				
13日(火)	しそご飯 ささみのピカタ クープイリチー 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 ちんびん	ささみ 卵 昆布 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 糸こんにゃく ちんびん	にんにく 切干大根 人参 なす ねぎ 果物
14日(水)	タコライス ハートコロッケ パンブキンスープ きな粉かけヨーグルト	牛乳 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">バレンタイン</span> ココア ショートブレッド	合挽ミンチ チーズ 豆乳 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロッケ 油 小麦粉 バター ココア	玉ねぎ にんにく レタス トマト 南瓜 果物缶
15日(木)	玄米ご飯 冬瓜のみそ汁 魚のコーンマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 果物	牛乳 アイスボックス クッキー	白身魚 卵 ひじき さつま揚げ ワカメ 鶏肉 みそ 牛乳 スキムミルク	米 玄米 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ バター	コーン 人参 もやし いんげん 冬瓜 果物
16日(金)	★お誕生日会★ カレーピラフ 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 笑顔のフルーツ(いちご) 	ジュース  お誕生日 ケーキ	豚肉 鶏肉 卵 ツナ 牛乳 ウィンナー	米 油 バター カレー粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋 シチュールー ケーキ ジュース	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく レタス ブロッコリー パプリカ コーン 果物
17日(土)	ビビンバ丼 春雨の中華和え わかめスープ 果物缶	牛乳 大学芋	ささみ 牛肉 みそ わかめ 豆腐 牛乳	米 春雨 油 ごま油 砂糖 ごま さつま芋	人参 もやし 小松菜 きゅうり パプリカ コーン 生姜 にんにく 果物缶
19日(月)	たけのこご飯 魚のポテト焼き カリカリきゅうり 豚汁 果物	牛乳 おからマドレーヌ	鶏肉 油揚げ 白身魚 牛乳 青さのり 豚肉 豚レバー 卵 みそ おから	米 押麦 砂糖 じゃが芋 バター ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 ねぎ きゅうり ごぼう 大根 長ネギ 果物 レーズン
20日(火)	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え かきたま汁 果物	牛乳 人参クラッカー	枝豆 豆腐 豚ミンチ ちくわ 卵 粉チーズ 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま 小麦粉 バター	長ネギ 人参 白菜 小松菜 パプリカ 椎茸 ねぎ 果物
21日(水)	ハヤシライス スパゲティーサラダ オクラスープ 果物	牛乳 豆腐スコーン	牛肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスパ マヨネーズ バター ケーキミックス チョコチップ ハヤシルー	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 セロリ グリーンピース パプリカ きゅうり オクラ えのき 果物
22日(木)	 <b>お弁当会</b>	牛乳 チヂミ	牛乳	小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 いら
23日(金)	<b>天皇誕生日(公休日)</b>				
24日(土)	チャーハン ブロッコリーの和え物 ゆし豆腐 果物	牛乳 じゃがいものおやき	ウィンナー ツナ ゆし豆腐 青さのり 牛乳	米 ごま油 ごま 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー きゅうり コーン ねぎ 果物
26日(月)	玄米ご飯 魚の揚げ煮 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 ごまちんすこう	白身魚 鶏肉 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ラード ごま	生姜 大根 人参 しめじ 椎茸 いんげん 果物
27日(火)	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 豆腐のスープ 果物	牛乳 青菜とツナの おにぎり	ウィンナー 枝豆 ささみ ひじき 豆腐 ツナ 牛乳	スパゲティー バター ごま マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう にんにく チンゲン菜 えのき 果物 からし菜
28日(水)	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 白菜のみそ汁 果物缶	牛乳 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">ビスケット の日</span> チーズ ビスケット	豚レバー ちくわ 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま ビスケット	ほうれん草 人参 生姜 玉ねぎ 白菜 大根の葉 果物缶
29日(木)	あわご飯 豆腐のキッシュ ブロッコリーの塩炒め 春雨スープ 果物	牛乳 あんバター トースト	豆腐 鶏ミンチ チーズ 卵 牛乳 わかめ	米 もちきび バター 油 春雨 ごま 食パン 小豆	玉ねぎ ブロッコリー しめじ パプリカ コーン 人参 果物



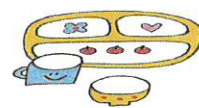
※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





# 2月の離乳食献立表

令和6年 むつみ保育園



月齢	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	月齢	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと白菜のつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと白菜の柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物
木	(主な材料)米 ささみ 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 果物			土	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 南瓜 きゅうり 果物		
2	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	19	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 青菜のり キャベツ 果物		
3	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	20	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 白菜となすのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 白菜となすの柔らか煮 大根のすまし汁 果物
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			火	(主な材料)米 豆腐 人参 白菜 なす 大根 果物		
5	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマトあんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚のトマトあんかけ 大根と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	21	10倍粥 冬瓜のとり煮 すまし汁	7倍粥 ツナとオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ツナとオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物
月	(主な材料)米 白身魚 トマト 大根 人参 オクラ 果物			水	(主な材料)米 ツナ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物		
日	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	22	 <b>お弁当会</b> 		
火	(主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			木	<b>天皇誕生日(公休日)</b>		
7	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 キャベツと青菜のつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 キャベツと青菜の柔らか煮 豆乳さつま汁 果物				
水	(主な材料)米 白身魚 ひじき キャベツ ほうれん草 さつま芋 豆乳 果物			金	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすブロッコリーつぶし煮 小松菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとブロッコリー柔らか煮 小松菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物
8	 <b>お弁当会</b> 			土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 小松菜 人参 ゆし豆腐 果物		
9	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 ブロッコリー玉ねぎつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 ブロッコリー玉ねぎ柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	26	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 鮭とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物
金	(主な材料)米 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 果物			月	(主な材料)米 鮭 キャベツ 大根 人参 じゃが芋 果物		
10	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	もずく丼 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	もずく丼 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物
土	(主な材料)米 もずく 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ オクラ 南瓜 大根 果物			火	(主な材料)米 豆腐 トマト 小松菜 玉ねぎ さつま芋 果物		
2	<b>振替休日(公休日)</b>			28	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物
月	<b>振替休日(公休日)</b>			水	(主な材料)米 鶏レバー 人参 じゃが芋 青菜のり 白菜 果物		
13				10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	29
火	(主な材料)米 ささみ トマト さつま芋 豆腐 果物			木	(主な材料)米 鶏ミンチ 豆腐 ブロッコリー 大根 人参 果物		
14	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	 <p><b>おしゃしゃりUPには運動も大切!</b></p> <p>柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛みだしてしまおう」といった噛みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=おしゃしゃり力の発達には、寝返り、はいはい、あやなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。</p>  <p><b>楽しく食べる環境作り!</b></p> <p>食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることで、そのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。</p>			
水	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 南瓜 果物						
15	10倍粥 冬瓜のとり煮 すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物				
木	(主な材料)米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 冬瓜 果物						
16	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと納豆のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと納豆の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物				
金	(主な材料)米 ささみ 納豆 白菜 きゅうり さつま芋 果物						

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



**おしゃしゃりUPには運動も大切!**

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛みだしてしまおう」といった噛みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=おしゃしゃり力の発達には、寝返り、はいはい、あやなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。



**楽しく食べる環境作り!**

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることで、そのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。





# 食育だより



令和6年2月 むつみ保育園

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。進級、進学を控えた時期、子どもたちもだんだんと大きくなり、お兄さん、お姉さんになってきましたね。節分の行事を通して1年の健康と幸せをお祈りしましょう！



## 2月3日は、節分



恵方巻きとは、福を巻き込んだ太巻きを、恵方(その年の縁起のよい方角)を向いて願い事をしながらまるかじりするという、関西からの広まった風習。

## 2024年の方角…東北東



## 丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

## 免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



## 福を呼ぶ豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをすることもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

## 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

● 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

● 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

● 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

